

的甜蜜邂逅 香草与美食

图海南日报记者 宋国强
文海南日报记者 高虹

蜜渗透每一个味蕾细胞。沁人心脾的甜香铺散开来，那细腻的甜生动。当舌头与美食接触的刹那，一股同施展魔法般，让食物内涵更加丰富和它们默默地隐藏在餐盘之中，却如



蝴蝶在香世界的香草植物上翩翩飞舞



在 我们的厨房里，葱、蒜、花椒、大料、五香粉必不可少；但在西方人的厨房里，紫苏、罗勒、莳萝、迷迭香、马郁兰、百里香等香草同样是必不可少的，它们和我们常用的调料一样，能够祛除食物的不良气味，让它们释放出鲜美的味道。

目前，海口已涌现了部分香草主题的餐厅。在春意盎然的时节，海南日报记者走进了这个奇花异草的世界，体验了一次香草美食之旅。在香草的世界，不仅能见识到浪漫可爱的香草植物，更可以品尝到用香草炮制的款款美食，将大自然元素融入于食物中，有着别样的味觉享受。

香气四溢的世界

在西方，一个合格的家庭主妇应该是善用香草烹调的。在法国南部的普罗旺斯，百里香、鼠尾草、迷迭香等芳香植物就自然地生长在山野之中，法布尔在《昆虫记》中写道：“穿行于百里香滋生的荒石园……”居民的庭院中也多有种植，擅长烹饪的家庭主妇就地取材，随意采摘烹饪，为晚餐增添独有的家的味道。

香草的名称起源于地中海沿岸，当地人们将日常生活中可用来熏香、冲茶、愉悦人心的植物泛称为“香草”，这个名字也就因此被流传下来。到中世纪为止，香草一直都是欧洲的医疗基础。之后，香草传入古罗马帝国，被应用在疗愈士兵伤口与提高军队士气等方面。随着古罗马帝国领土的扩张，香草文化在欧洲迅速传播开来。16世纪后，在文化与艺术复兴的同时，香草文化也随之急速发展，香草的利用方法也已日臻成熟。

抵达海口南渡江畔一个香草庄园，大片充盈的绿色跃入眼帘，桂花怡人的清香弥散在空气之中，田埂那头盛开的薰衣草将镜头抹出一片优雅的紫。穿过简约质朴的木屋，奇花异草的世界铺陈在眼前：干松、甜叶菊、百里香、依兰香、迷迭香、薄荷、茶花、玫瑰、罗勒等上百种芳香植物，都在努力地以各异的姿态吸引游人目光，阵阵香氛在风中摇曳着，仿佛诉说着属于它们的传奇。

笑容可掬的服务生小妹端上一壶香草茶，透明的壶中漂着几瓣碧绿的叶子，入口即有一股清甜在喉舌间泛开，顿感神清气爽。“这香草茶可是采用新鲜香蜂草和甜叶菊泡制的，香蜂草可降血压，甜叶菊可替代蔗糖，它的甜度是



香草美食香草鸡

蔗糖的300倍，热量却只是蔗糖的1/300。”

当香草邂逅河鲜

靠山吃山，靠水吃水。南渡江盛产淡水麻鱼、淡水虾、毛蟹、黄鳝鱼等，水产肉质鲜嫩，美味可口。作为厨房里的“魔术师”，香草最大的作用是把河鲜的鲜味释放出来，令整道菜更加天然美味。

有着30年烹饪经验的厨师长侯中雄，他以香草入菜，相继研发了香草油焗蟹、香草油焗虾、香草鱼煲、香草炒农家鸡等招牌美食，现在这些菜肴已成食客每到庄园必点的招牌菜。他告诉记者，香草油焗蟹选用的是南渡江毛蟹，以罗勒、芳香万寿菊等6种香草精油作为配料，经过18道工序精心油焗而成，不放糖，用甜叶菊榨汁作为天然的甜味剂；香草炒鸡则选用芳香万寿菊、榴莲香草、罗勒等6种香草榨成香草油来炒制。

鲜为人知的是，香草油焗蟹、香草油焗虾两道菜烹饪时却是放在一个锅里的。日前，记者在厨房里观看整个烹饪过程：虾蟹先分开用水焯熟，再用特制的香草油起锅，倒入虾蟹爆炒后焖上，倒入调好的香草酱汁倒在锅盖上，当徐徐滑落酱汁充分地融入河鲜之中，一道色香味俱全的美味佳肴就大功告成了。侯中雄说，虾蟹共炒是为了味道相互融入，使得菜肴的香味更加独特，而这道菜的关键在于香草油，事先将上好的花生油与几种香草爆锅调制过。

香草油焗蟹端上来，乍一看并无特别之处，只是蟹壳上抹了一层“油”而已。当舌头与蟹壳身上的“油”接触的刹那，一股沁人心脾的甜香在整个口腔中铺散开来，那细腻的甜蜜渗透每一个味蕾细胞。罗勒香草的强大香气回环萦绕，令螃蟹的腥味消失得无影无踪；香葱的加入更使味觉深切地体会到油香，令人忍不住吮指；而加入香草的蘸料，更让唇齿久久留香。

香草入粽分外香

这些有着美丽名字的香草，听起来就仿佛觉得阵阵香气袭来，它们默默地隐藏在餐盘之中，却如同施展魔法一般，让食物的内涵更加丰富和生动。目前，香世界不仅已开发出数十种香草菜品和香草茶品，包括香草煎蛋、香草辣椒酱、香草粽、香草炒饭等。

“香草粽胜在选料优、不油腻、够火候。”侯中雄介绍，选料优，首先是选用优质糯米，

放在以几种香草调制的香水中浸泡5个小时，这样蒸煮出来的香草粽由内而外散发香草味，糯而不烂；其次，选用农家生态放养的黑猪肉，以香草酱料腌渍，肥肉的柔嫩如水与瘦肉的酥嫩水乳交融，配上农家自腌的咸鸭蛋，咸鲜适中，口感多层次。不油腻，是将香草末混入糯米及内馅中，借香草的解油腻之功效，确保每一口香草粽都肥而不腻，唇齿留香。够火候，每颗粽子都在香水中慢焖10小时，外至粽叶内至里馅，每一口都是软糯微香。

另一款主食香草炒饭，也是在炒饭中加入香菜、罗勒等几味新鲜香草叶，将饭香、蛋重、油香、草香完美地融合在一起，使得炒饭更添风味，且不油腻。

将养生融入美食

“香草不仅有提味的作用，还将自身特有的养生功效融入美食之中。”侯中雄说，比如肉类烹饪会加入罗勒，罗勒叶中带有丁香般的香气及淡淡薄荷味，不但能增加肉类的香气，而且具有缓解胃腹胀满的作用，尤其女性总担心摄入过多肉类会发胖，而加入罗勒的菜品恰恰可以促进新陈代谢，从而达到减肥、延缓肌体衰老的目的；同时香草油焗蟹中加入的罗勒对于治疗头痛、伤风、减轻忧郁等都有辅助功效。烹饪河鲜时却会放入紫苏，因为紫苏对去腥增鲜、解鱼蟹之毒有显著作用，还可增强食欲、帮助消化、预防感冒。

香草可祛热解毒，用来煮甜品不仅更香甜美味，又可治感冒；五香草集合了五香粉调料的味道；金钱薄荷的嫩叶可生拌沙拉，治疗痛经、月经不调；人参菜炖汤，是老人的上佳补品；桂花中的天香台阁、四季桂、榕树叶桂等，用来泡茶、制作糕点或酿酒，具有下肝火、化痰止咳、治牙痛、暖胃等功效；咖喱草是带有丝辣味的开胃菜，对治疗昏睡、抑郁症及抗细菌、真菌有明显效果；具有浓烈茶香、木香的月桂叶，拈起一片就能提香去腥……

其实，香草烹饪也有诀窍，比重、时段等都会影响到美食的口味。侯中雄说，有些香草比起别的有着更为强烈的独特香气，例如迷迭香、鼠尾草、百里香，因此烹饪时所使用的量应该各有不同，紫苏需要爆炒才能释放香味，而罗勒在略高的温度下就可以完全释放；有的香草在烹饪前将其撕开或者切开，才能更好地保持它们的香味；有的香草在烹饪过程中香味可能会消失，所以不妨在最后才加入。

若是少了香草摇曳的枝叶，视觉上是不是会平庸很多；没有了香草芬芳的回味，口味上是不是会平淡很多；不能随心所欲地搭配调味，烹调的乐趣是不是会减少很多？



香草煎蛋